CITEVA „CAPETE DE AFIȘ" IN CUPA ROMÂNIEI LA VOLEI

Duminică este programată etapa a 15-a în „Cupa României" la volei. O etapă cu citeva „capete de afiș", atit în întrecerea feminină, cit și în cea masculină.

La fete, cele mai interesante se anunță partidele de la Constanța, unde **Chimpex** intilnește pe **Rapid**, de la Bacău, între **Știința** și **Universitatea Craiova**, și de la Galați, între lidera clasamentului, **C.S.U.**, și **Penicilina Iași**. Gazdele pornesc favorite, în special studentele gălățene și constănțencele, care au obținut cîștig de cauză și în turul competiției, în deplasare. Dar se pare că adversarele lor și-au îmbunătățit între timp nivelul prestației. Oarecum echilibrate, alte două meciuri : **Maratex Baia Mare — Universitatea București** și **Dinamo — Olimpia Oradea** (sala Dinamo, ora 11), aceasta din urmă prin absența din sextetul campioanelor a 4 jucătoare de bază, selecționate în lotul olimpic și, deci, neparticipante la „Cupă". **Farul** are o misiune ușoară în meciul cu **Universitatea Timișoara,** în al cărei lot domină junioarele.

La băieți, interesează în primul rind meciurile **C.S.M. Suceava — Dinamo, Delta Tulcea — Steaua** (echipele bucureștene fiind lipsite de sportivii din lotul olimpic) și **Silvania Șimleul Silvaniei — Universitatea Craiova.** Toate aceste trei intilniri, ca și cea dintre **Viitorul Bacău** și **Tractorul Brașov,** anunță dispute sub semnul echilibrului de forțe. Două dintre fruntașele competiției, **Politehnica Timișoara** (acasă) și **Explorări Baia Mare** (în deplasare), sînt creditate cu șanse aproape sigure de a marca noi victorii în compania unor echipe fără veleități deosebite : **Calculatorul București** și, respectiv, **Petrolul Ploiești.**

LA SIBIU, CONCURS DE VERIFICARE A SĂRITORILOR ÎN APĂ

Membrii lotului reprezentativ de sărituri în apă, care se pregătesc în vederea competițiilor internaționale din acest an, susțin astăzi (de la ora 17) și miine (de la ora 9) un concurs de verificare în bazinul „Sub Arini" din Sibiu. Printre participanți se află **Ruxandra Hociotă, Felicia Cirstea, Isabela Bercaru, Cristina Timar, Elena Cirstică, Alexandru Bagiu, Cornel Pop, Tiberiu Barabaș, Dan Oprean, Valentin Urse** ș.a.

PATINATORII DIN SIBIU AU DOMINAT „CUPA 9 MARTIE"

Pe pista naturală din Miercurea Ciuc, pe un timp ideal (minus 6 — minus 8 grade), dar pe o gheață de slabă calitate, s-a desfășurat, timp de două zile, concursul dotat cu **„Cupa 9 Martie".** La întrecerile organizate de C.J.E.F.S. Harghita și Comisia județeană de patinaj au participat aproape 100 de alergători din 8 cluburi și asociații din București, Brașov, Sibiu și Miercurea Ciuc. Seniorii și juniorii au concurat la poliatlon-sprint, iar cei mai mici, copiii și speranțele, la biatlon-sprint (două probe).

O frumoasă comportare au avut la acest concurs, organizat în cinstea alegerilor de la 9 Martie patinatorii din Sibiu, care la categoriile copii și speranțe au cîștigat toate probele.

Iată cîștigătorii : seniori — **Ion Opincariu** (Tractorul Brașov) 182,750 p ; senioare — **Eva Szigeti** (Voința Miercurea Ciuc) 206,300 p ; junioare II — **Adriana Panait** (C.S. Șc. Sibiu) 236,350 p; juniori II — **Bela Varga** (C.S. Șc. Miercurea Ciuc) 213,800 p; copii I f — **Doina Ciolan** (C.S. Șc. Sibiu) 118,000 p ; copii I b — **Ciprian Balașiu** (C.S. Șc. Sibiu) 108,650 p ; copii II f — **Cătălina Bologa** (C.S. Șc. Sibiu) 124,800 p ; copii II b — **Romulus Hortopețiu** (C.S. Șc. Sibiu) 109,950 p ; speranțe f — **Cirasela Hortopețiu** (C.S. Șc. Sibiu) 120,600 p ; speranțe b — **Tiberiu Balaș** (C.S.M. Sibiu) 116,300 p.

Organizatorii au oferit cîștigătorilor frumoase premii. **(E. ULRICH** — coresp.).

DE AZI, „CUPA BRAȘOV" LA SCHI FOND

● Participă sportivi din R.D. Germană, Uniunea Sovietică și România

De azi, la Poiana Brașov se va desfășura o nouă competiție internațională de schi. De data aceasta și-au dat intilnire în frumoasa noastră stațiune schiori fondiști din citeva țări, care se vor întrece în „Cupa Brașov". Pe traseele amenajate în Poiana Mică, din apropierea cabanei „Zimbrul", vor evolua fondiști și fondiste din R.D. Germană, Uniunea Sovietică și România. Printre competitori se vor afla **Sigfried Kantz, Jurgen Bachman, Harald Hildebrand** și **Karsten Brandt** (R.D. Germană), **Alexandr Sopronov, Vladimir Piatonian, Ludmila Gorr, Tatiana Perhavova** și **Galina Piurasova** (U.R.S.S.), **Elena Lagusis, Iuliana Popolu, Piroșca Abos, Camelia Raus, Ioan Lungociu, Gyula Kiss, Horia Oros, Gheorghe Stroe, Moise Pelin, Petre Ceobanu, Ion Țențiu** din echipa țării noastre.

Simbătă vor avea loc cursele individuale pe distanța de 15 km pentru bărbați și 5 km pentru femei, iar duminică dimineața întrecerile de ștafete.

PRIMA ETAPĂ DE IARNĂ A ALPINIADEI REPUBLICANE PENTRU SENIORI

Timp de patru zile, pe o vreme geroasă și cu ninsori, s-a desfășurat în masivul Piatra Craiului prima etapă de iarnă a Alpiniadei republicane pentru seniori. Cei 70 de participanți (alpiniști de categoria I și a II-a) reprezentind 11 cluburi și asociații sportive din întreaga țară au trecut cu succes baremul de admitere în concurs — o probă destul de dificilă, care a avut loc în zona Malul Galben. Concursul propriu-zis s-a desfășurat în traseele din zonele Diana și Spirlea. Toate echipele au obținut punctaje maxime, care le dau dreptul să participe în continuare la etapa a II-a a Alpiniadei de iarnă pentru seniori (între 10 și 16 martie, în masivul Făgăraș).

Tot în masivul Piatra Craiului și în aceeași perioadă s-a desfășurat „Cupa Dinamo Brașov", la care au participat sportivi din 12 secții de alpinism. După desfășurarea probelor, pe primul loc se află A.S.A. Brașov, pe locul II Torpedo Zărnești, iar pe locul III Electro Sf. Gheorghe. În proba individuală, pe primul loc s-a clasat Cezar Manea (A.S.A. Brașov), urmat de Nicolae Cojanu (A.S.A. Brașov) și Dionisie Daro (Torpedo Zărnești).

ULTIMELE DOUĂ PARTIDE ALE MECIULUI DE BARAJ VICTOR CIOCÂLTEA – VALENTIN STOICA

Aflat la jumătatea desfășurării sale și la scor egal (1—1), după desfășurarea a două partide, meciul de baraj pentru desemnarea campionului de șah al țării dintre marele maestru **Victor Ciocâltea** și maestrul internațional **Valentin Stoica** se reia astăzi, după o zi de odihnă, cu disputarea partidei a 3-a. Pînă acum, lupta a fost foarte interesantă și îndîrjită în această intilnire dintre doi jucători, ambii aflați în maximum de formă.

Discuții, comentarii aprinse și — mai ales — analize minuțioase (la care a luat parte, vineri, la Clubul central de șah, și marele maestru Florin Gheorghiu) le-au suscitat partida a doua, cea desfășurată joi. Într-o variantă modernă a deschiderii Pirc-Ufimțev s-a ajuns la o poziție foarte tăioasă, în care tonul complicațiilor l-a dat **Valentin Stoica.** (Cu acest prilej, ne facem datoria de a corecta inexactitatea din cronica noastră de vineri : propunerile de remiză, la mutarea 25-a, apoi, la sfirșitul partidei, le-a făcut **Ciocâltea** și nu **Stoica,** cum a apărut din greșeală). După sacrificiul de piesă ușoară foarte ingenios făcut de **Ciocâltea,** el a obținut un atac deosebit de puternic, regele adversarului aflîndu-se sub numeroase legături și în mare primejdie de mat. **Stoica,** însă, a găsit mutări de apărare unice și, în poziția finală, cînd a fost consemnată remiza, negrul **(Ciocâltea)** deținea, într-adevăr, avantaj, dar mai avea pe ceasul de control doar citeva secunde, timp firește insuficient pentru a-și realiza superioritatea.

Ultimele două partide ale meciului (simbătă și duminică, de la ora 16, în sala de șah a Institutului de arhitectură) se anunță, așadar, pasionante, mai ales prin faptul că **Stoica** (handicapat de clauza rezultatului egal, care îl avantajează pe **Ciocâltea)** va căuta — probabil — să forțeze pentru a obține victoria. Dar să nu uităm (și, firește, Stoica știe aceasta) că el are în față un partener deosebit de puternic. **(V. CH.)**

„CUPA CARAIMANUL" LA SCHI ALPIN COPII

Prima ediție a **„Cupei Caraimanul"** la schi alpin s-a desfășurat, zilele trecute, într-o ambianță sărbătorească, la Bușteni. Concursul, rezervat schiorilor copii între 8 și 14 ani, a avut loc pe pîrtiile din Poiana Kalinderu și de pe Valea Albă. Întrecerile au beneficiat de o vreme splendidă și condiții dintre cele mai bune de organizare. Proba de slalom special, în două manșe, cu o lungime a traseului de 350 m, cu cite 46 de porți, a cerut din partea micuților schiori eforturi demne de subliniat. Slalomul uriaș, desfășurat pe Valea Albă, pe o pîrtie în lungime de 1200 m, a fost dominat de sportivii care îl cunoșteau și s-au pregătit mai mult pe acest traseu. **REZULTATE TEHNICE, slalom special, fete :** 1. Andra Albert (C.S.Ș. Sinaia), 2. Carmen Cotei (C.S.Ș. Sinaia), 3. Ioana Bacă (C.S.Ș. Sinaia) ; **băieți :** 1. Mihai Sirbu (Caraimanul Bușteni), 2. Dan Focșeneanu (Telefericul Brașov), 3. Mihai Meghea (C.S.Ș. Sinaia); **slalom uriaș, fete :** 1. Daniela Soroceanu (Bucegi Sinaia), 2. Andra Albert, 3. Raluca Horvat (Voința Sinaia) ; **băieți :** 1. Cristian Jitaru (Caraimanul), 2. Dan Focșeneanu, 3. Mihai Sirbu.

Victor ZBARCEA — coresp.

Meciul de hochei juniori România — Bulgaria OASPEȚII AU CÎȘTIGAT PRIMA PARTIDĂ

Ieri pe Patinoarul artificial „23 August" din Capitală s-a disputat prima dintre cele două confruntări ale formațiilor de hochei juniori ale **României** și **Bulgariei.** Spre surprinderea generală, echipa oaspe a cîștigat această primă partidă și încă la un scor categoric 10—1 (4—0, 3—0, 3—1). Explicația acestui rezultat nescontat este pe de o parte replica foarte slabă dată de echipa noastră care s-a comportat mult sub așteptări — ratînd enorm în atac și din cele mai favorabile situații și greșind deseori copilărește în apărare — iar pe de altă parte faptul că echipa învingătoare s-a prezentat cu foarte mulți jucători la limita junioratului, dominînd din punct de vedere fizic de la început pînă la sfirșit. Punctele au fost înscrise de: **Tonevski** (2), **Dimov** (2), **Blagoev, Trencev, Bucicov, Bencev, Stavrev, Simov,** respectiv **Dinu.**

Au condus: Gh. Mureșan (centru), O. Barbu și R. Cristescu. Astăzi, de la ora 19, are loc partida revanșă în care sperăm să vedem evoluînd echipa noastră la adevărata ei valoare.

I.C.E.D. – „U" CLUJ-NAPOCA, UN DERBY AL DIVIZIEI A LA BASCHET

Cu excepția meciurilor Dinamo București — Farul și C.S.U. Sibiu — Steaua, toate celelalte intilniri ale etapei a 15-a a Diviziei A de baschet masculin se anunță echilibrate. Un adevărat derby are loc în Capitală, unde I.C.E.D. urmărește să obțină o victorie dublă pentru a se putea menține în lupta pentru calificarea în turneul final. Cum, însă, același scop îl au și partenerii lor de întrecere, baschetbaliștii de la Universitatea Cluj-Napoca, nu este greu de presupus că partida va prilejui o dispută aprigă.

Programul complet al etapei : I.C.E.D. (locul 8 în clasament) — „U" (4) — în tur 93—101 și 76—99 ; Rapid (5) — C.S.U. Brașov (7) — 77—83, 82—76 ; Dinamo Oradea (10) — Politehnica C.S.Ș. 2 (11) — 70—69, 56—81 ; C.S.U. Galați (12) — Politehnica C.S.Ș. Unirea Iași (6) — 79—83, 64—74 ; Dinamo (1) — Farul (3) — 85—69, 98—60 ; C.S.U. Sibiu (9) — Steaua (2) — 59—89, 68—104.

▲ La Tirgoviște, în cadrul „Cupei 16 Februarie" la minibaschet, pe locul I s-au clasat echipele Școlii generale nr. 69 (fete) și Clubului sportiv școlar Tirgoviște (băieți).

MECIUL DE TENIS ROMÂNIA – AUSTRIA LA SALA FLOREASCA

Meciul de tenis dintre echipele **României** și **Austriei,** contînd pentru sferturile de finală ale zonei europene (grupa B) a **„Cupei Davis",** programat să se desfășoare la București în zilele de 6, 7 și 8 martie, va avea loc în sala Floreasca.

SPORT LA RADIO

[pe programul I]

DUMINICĂ 24 februarie : ora 14,15 — **„Sport și muzică"** (transmisiuni alternative de la meciurile programate de optimile **„Cupei României"** la fotbal) ; ora 22,10 : **„Panoramic sportiv"** (din cuprins : informații la zi din actualitatea competițională internă și internațională ; reportaje și relatări din întrecerile **„Daciadei"**).

LUNI 25 februarie : ora 18,15 — **„Magazin sportiv"** (din cuprins : informații din actualitatea competițională internă și internațională, comentariul săptămînii, medalion — **Radu Voina,** un nou interviu în cadrul anchetei despre Clubul național de fotbal pentru juniori **„Luceafărul"**, serial olimpic și fotbal meridiane).

STRESSUL PSIHIC, UN OBSTACOL CARE POATE FI DEPĂȘIT

(Urmare din pag. 1)

tează tot mai frecvent ideea... intensificării caracterului stressant al pregătirii datorat creșterii volumului și intensității efortului și sporirii bugetului-timp afectat pregătirii complexe, în detrimentul timpului liber oferit familiei sau destinderii. Aparent, solicitări repetate în condiții de mare dificultate pot conduce la stări sau situații stressante. În realitate, putem afirma că la baza ideii sus-menționate se află o confuzie privind delimitarea noțiunii de stress.

Prin stress înțelegem în general acele stări sau situații care, solicitind individul peste capacitatea sa de adaptare, îi provoacă dezorganizarea internă, ceea ce se manifestă printr-un comportament neadecvat, respectiv prin diminuarea eficienței.

În acest sens, avem în vedere în primul rînd SUPRASOLICITAREA psihicului sau a organismului.

Acceptarea cu dificultate de către sportivi și chiar de către unii antrenori a creșterii parametrilor pregătirii se datorează în realitate existenței unei „bariere psihologice" individuale, a unei ștachete a propriilor posibilități, pe care sportivul și-o înalță în funcție de aspirațiile sale, de încrederea în propriile forțe și de recordurile sau etaloanele existente la momentul respectiv. Desprinderea de vechile „canoane", restructurarea nivelului aspirațiilor bazate pe CONVINGEREA că plafonul autoimpus poate fi atins duc la salturi spectaculoase, așa cum au reușit gimnastele și canotoarele noastre. **Fără convingerea că obiectivele sînt perfect realizabile prin propriile eforturi, sportivul nu este capabil să-și pună în valoare potențialul psiho-fizic și să se pregătească la nivelul cerințelor actuale, solicitante pînă în zona limitelor posibilului biologic uman.**

Revenind la stările propriu-zise de stress, trebuie să arătăm că ele se datoresc unor cauze precise care, printr-o dirijare competentă a pregătirii și participării în competiție, pot fi relativ ușor combătute.

Stressul psihic apare și se manifestă numai cînd sportivul anticipează faptul că nu va fi capabil să facă față cu succes situațiilor ivite în competiție, deoarece acesta e generat NU de dezechilibrul dintre solicitările obiective și posibilitățile reale, ci între solicitările percepute subiectiv și posibilitățile pe care sportivul consideră că le are. Pericolul care îl amenință pe sportiv constă în lipsa unei lucide aprecieri a realității și a unei corecte autoevaluări, care poate duce sau la minimalizarea propriilor posibilități sau la subestimarea forțelor adversarului.

Starea de stress, ca urmare a anticipării cursului evenimentelor urmate de eșec, este cu atît mai intensă — cu efecte defavorabile — cu cît sportivul acordă o mai mare importanță consecințelor înfringerii. Explicația rezidă în faptul că tensiunea psihică generată își are sorgintea în relația sportivului cu ambianța, în aprecierea socială a rezultatelor pe care le obține, în motivele majore ale atitudinii sale, dintre care în primul rînd amintim PATRIOTISMUL. Este vorba îndeosebi de pierderea prestigiului, de neconfirmarea propriei valori, de insatisfacția neîndeplinirii misiunii încredințate. Un alt factor generator de stress este **presiunea timpului în raport cu termenul final,** indiferent dacă este vorba de încheierea la timpul potrivit a pregătirilor pentru o importantă competiție sau de răsturnarea scorului pînă la terminarea unei partide. Se poate vorbi de o dinamică a tensiunii **în funcție de discrepanța dintre punctul unde te afli cu rezolvarea sarcinii și unde ar trebui să te afli.** Și în acest caz factorul stressant determinant nu este apropierea de termen, cît **teama de eșec. Presiunea grupului, a publicului poate să intensifice stările de tensiune, solicitînd performanțe peste posibilitățile reale ale sportivului și trezindu-i teama de eșec.**

O categorie aparte de cauze ale stressului o constituie SUBSOLICITAREA, care împiedică sportivul să-și manifeste plenar posibilitățile, să-și verifice și să-și exprime capacitatea, anulîndu-i tendința de afirmare (sentimentul de inutilitate al rezervelor), **natura conflictuală a sarcinii** (sarcini ce sînt imposibil de realizat, obligativitatea unor soluții simultane contradictorii etc.), ca și **insuficiența informațiilor** despre activitatea ulterioară (condiții de desfășurare a competiției, adversari, elemente-surpriză).

Reținînd că, în esență, stressul psihic este provocat de anticiparea eșecului în urma unei evaluări subiective ce implică propriile posibilități de rezolvare a situațiilor dificile, concluzia generală care se impune de la sine este că posibilitatea majoră de preîntîmpinare sau de diminuare a sa este numai EXCEPȚIONALA PREGĂTIRE, CARE SĂ CONFERE O ÎNALTĂ COMPETENȚĂ SPORTIVĂ în timpul întrecerilor.

Printre măsurile pe care le recomandăm în vederea combaterii stressului amintim : **pregătirea teoretică a sportivilor și înarmarea cu cunoștințe despre mecanismele psiho-fiziologice ale stressului și despre căile de preîntîmpinare ; dezvoltarea capacității de anticipare a evenimentelor din competiție, pentru a nu fi surprins de situații neobișnuite ; înarmarea sportivului cu întregul arsenal de mijloace și procedee cu care să facă față cu succes oricăror situații, cu soluții dinainte pregătite pentru orice acțiune a adversarului ; dezvoltarea la sportiv a capacității de a evalua obiectiv atît caracteristicile ambianței, cît și modificările raportului de forțe dintre el și adversar ; pregătirea sportivului astfel ca în situații dificile, noi, surprinzătoare, orientarea personală să nu fie îndreptată spre propriile trăiri (să nu se lase copleșit de eveniment și să intre în panică), ci, în mod lucid, deplin conștient, să treacă rațional la rezolvarea optimă și oportună a situației ; informarea sportivului cu cît mai multe date despre adversar ; să se lucreze la antrenament în condiții complexe, pe fond de mare oboseală — caracteristică finalurilor dramatice —, pregătind sportivul să facă față eficient solicitărilor deosebite ; să se modeleze în antrenamente toate situațiile posibile preconizate de adversari și să se formeze la sportivi capacitatea de a rezolva SINGURI situațiile surpriză, fără a intra în panică.**